

## Piragüismo aguas bravas - Iniciación II - Esquimotaje

Nivel:



Destinado a piragüistas principiantes que desean profundizar en la técnica aprendiendo nuevas maniobras y conceptos de cara a una navegación más segura y precisa.

**Objetivos** Utilizar maniobras combinadas de propulsión, conducción y/o equilibrio; y trazar trayectorias aprovechando los diferentes movimientos del agua.

**Contenidos** Acciones combinadas de propulsión, conducción y equilibrio; señas en el río, principios básicos del esquimotaje.

- Lugar: Murillo de Gallego.
- Temporada/ Fechas: Abril - Noviembre.
- Duración: 2 sesiones de 3 horas. Opción de cursos de más de 2 días. Consultar.
- Nivel: iniciación.
- Numero de plazas: 6 plazas por curso.
- Dirigido a: piragüistas que ya han realizado una primera iniciación y quieren continuar. Particulares, grupos, clubes.
- Requisitos: saber nadar. Haber realizado el curso iniciación I. Edad mínima 16 años. Grupo mínimo 4 personas.
- Observaciones: opción de fechas a petición.
- Precio: 87,40 €/persona.
- Ratio 1/5
- Incluye: monitor, material, instalaciones, transporte y seguro. IVA 7% incluido.

### Descripción técnica y contenidos

Dos sesiones teórico-prácticas

El guía asignado procederá a presentar el curso, incluyendo los objetivos propuestos, contenidos, desarrollo del programa, etc. Mediante una metodología teórica – práctica, comenzamos con los contenidos previstos para la primera sesión:

**Sesión 1:** Descenso de una sección de río de clase II-III, de dificultad ideal para afianzar los conocimientos así como asumir y superar retos a la altura del practicante. Iniciación del esquimotaje.

Comenzamos también las primeras nociones de lectura de río

**Sesión práctica 2:** Realizaremos la práctica descendiendo una sección de río de clase II-III. Lectura de río, señales, y esquimotaje